

みんなで救急医療を守ろう！

シリーズ2 子どもの救急医療について

休日や夜間にお子さんの具合が急に悪くなったときなどは、保護者の方も心配で不安になり、すぐに医療機関で適切な診断・治療を受けたいと思うのは当然のことです。

もちろん、すぐに医療機関を受診した方が良い場合もありますが、もう少し様子を見ても大丈夫な場合や医療機関を受診する前に何か手当てができる場合も多々あります。

そのようなとき、すぐに医療機関を受診した方がよいのか、また、家庭でどのような対処をすればよいのか、保護者の方の判断の目安とするため、「とちぎ子ども救急電話相談」をご利用ください。

経験豊富な看護師が電話で相談に応じます。

小児救急医療機関の受診者のほとんどは軽症で、緊急に受診する必要のないケースも多いといわれています。小児科医が不足する

なか、医師一人ひとりにかかる負担も年々大きくなっています。

地域の救急医療体制の維持のために昼夜休日を問わず診療にあたる小児科医の負担を少しでも軽減し、良質な医療が引き続き提供できる体制を維持するために、皆さんのご協力をお願いするとともに、適正な受診をお願いします。

とちぎ子ども救急電話相談

【電話番号】 #8000

携帯電話やプッシュ回線以外の方は
☎028-600-0099

【相談時間】

月曜～土曜日 午後6時～翌朝8時
日曜、祝休日 午前8時～翌朝8時 (24時間)

日常的に運動をしようですか？

健康でいるためには食事や休養の他、運動をすることも重要です。

市内にはきらら館のトレーニング室や、ふれあい館のプールなど、運動のできる施設があります。きちんと指導を受けて運動をしたい方は、きらら館のトレーニング室にて指導を受けながら運動することをおすすめします。

また、関節などに不安のある方はプールでの運動から関節などへの負担は少なくすみ、さらに通常の運動よりも1.5～2倍エネルギー消費量が大きくなります。

あなたの状況に合わせて生活の中に運動を取り入れ、生活習慣病を予防していきましょう。

健康増進課では皆さんが健康でいられるようお手伝いをしています。まずは自分の健康状態を知るため、健診を受けてみませんか？

教室・講座

フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたママやパパのために、安心して出産が迎えられ、赤ちゃんとの生活が楽しく送れるように実施しています。ご夫婦でもママだけの参加も可能です。ぜひご参加ください。

■日時 8月20日(木)
午後1時30分～4時

■内容 お産の経過・安産のコツ、パパの妊婦体験など

レッスン3

■日時 9月17日(木)
(AMコース)
午前9時30分～11時30分
(PMコース)
午後1時30分～3時30分

■内容 沐浴実習・産後のママの心と身体についてなど

レッスン2～3共通

■会場 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が10月～12月の方

■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・飲み物・スリッパ

■定員 レッスン2各25組、

レッスン3午前・午後各16組
申し込み締め切り
各レッスンの2日前まで

相談

ママの健康相談

ストレス社会と言われる現代、「こころの健康」が大きな社会問題となつていきます。

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。

■日程 9月1日(火)
午後2時～4時

■場所 きらら館

■相談員 精神科医

■料金 無料
※8月25日(火)までに予約をお願いします。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

しもつけクイズ 問4

下野市の新庁舎の建物の完成はいつでしょうか？
①平成27年10月 ②平成28年1月 ③平成29年夏